
















# FitnessRelaxation然 特別スケジュール

1月3日(火)				
	A	B	C	プール
10:30	ZUMBA45 10:35~11:20	機能改善ヨガ50 10:35~11:25	wellness 45 10:30~11:15	
11:00	SAYU 	はづき 	Yocchi 	
11:30				
12:00	シェイプエアロ40 11:50~12:30	スローエアロビック40 11:55~12:35	Rejuvストレッチヨガ 11:45~12:30	アクア30 12:00~12:30
12:30	SAYU 	はづき 	Yocchi 	川島 博美 
13:00	ZUMBA45 13:00~13:45		contemporary 13:00~13:45	
13:30	はづき 		Yocchi 	
14:00	リトモス60 14:00~15:00	腕、胸、背中、カーディオ 肩、腹筋を行う全身トレ HYPER TRAINING		
14:30	TOMOMI &津久田 	14:15~15:00 KO-KI 		
15:00	★新曲発表★			
15:30	LESMILLS BODYCOMBAT			
16:00	15:30~16:30 TOMOMI &KO-KI 			
	★新曲発表★			
18:30	A	B	C	プール
<b>18:30</b>				
19:30		ベーシックエアロ45 19:30~20:15		アクアビクス30 19:30~20:00
20:00		小出 志乃 		山村 利枝子 
20:30				
21:00		サルセッション60 20:35~21:35		
21:30		SHINO 		
22:00				



閉館時間 23:00